AB 600

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

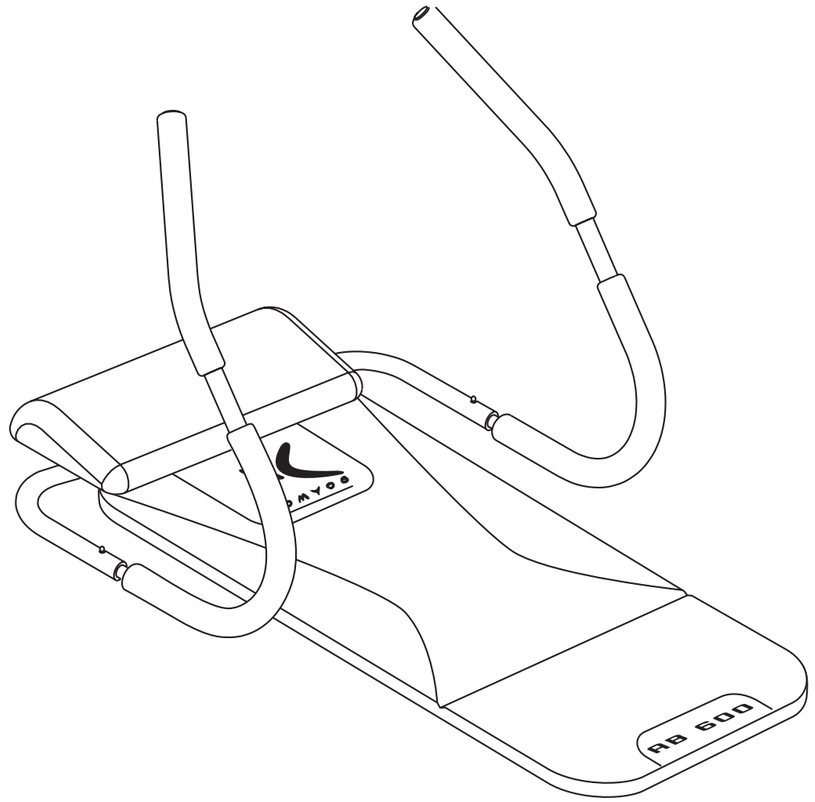
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

Импортер : ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3,строение 3

www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan
Réf. Pack : 1226.964 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

AB 600

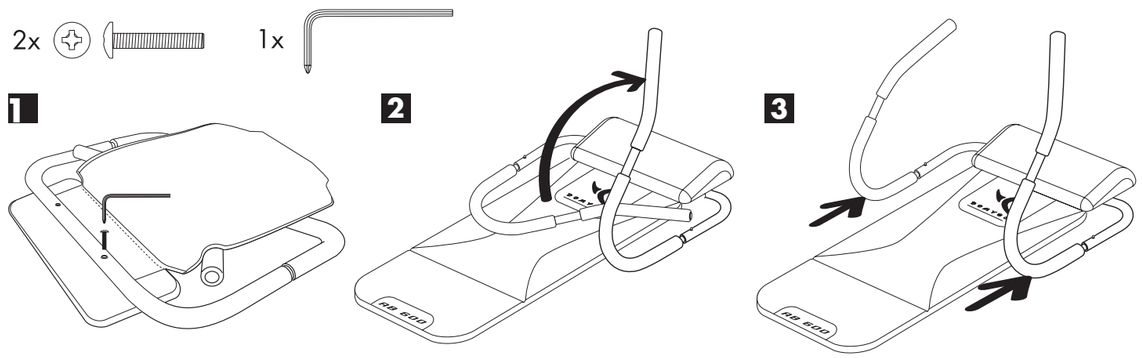
OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

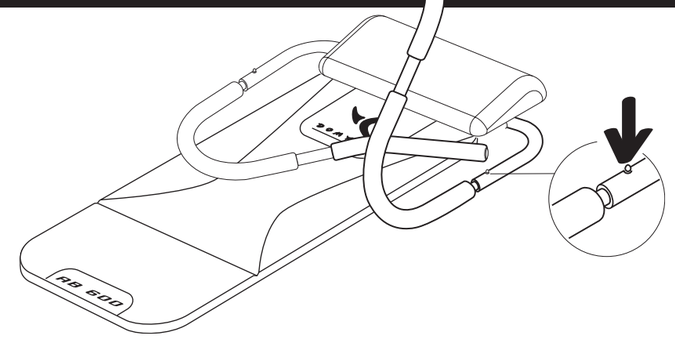
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

2x 1x

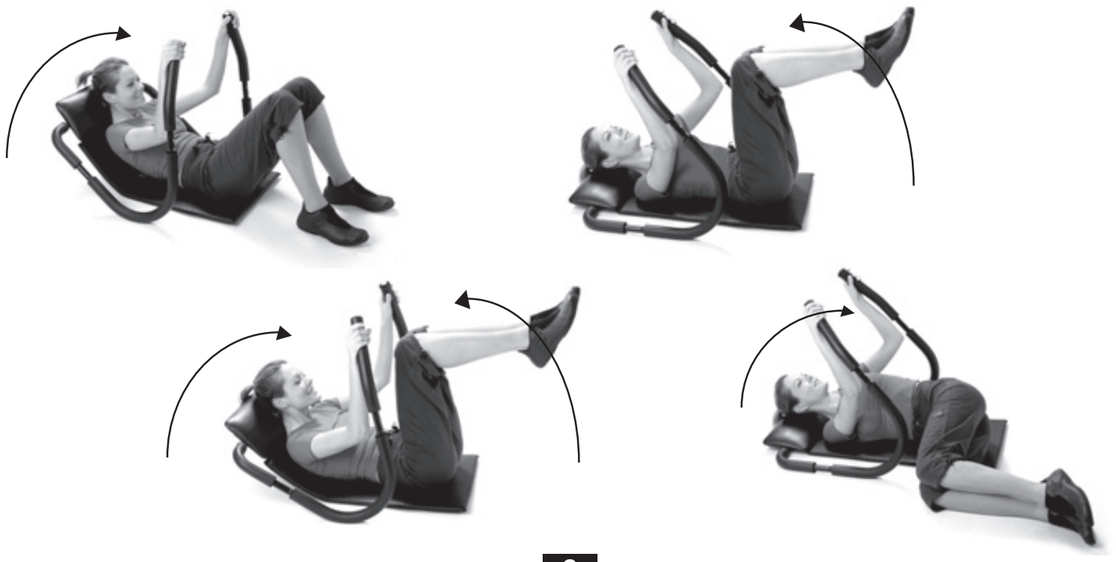


FOLDING - PLIAGE - PLEGADO - ZUSAMMENKLAPPEN - - SKŁADANIE - ÖSSZECSUKÁS - Складывание - PLIERE - СГЪВАНЕ - KATLAMA - СКЛАДАННЯ - الطي - 折迭

CHIUSURA - OPKLAPPEN - DOBRAGEM SKLADANIE - SKLÁDÁNÍ - IHOPVIKNING -

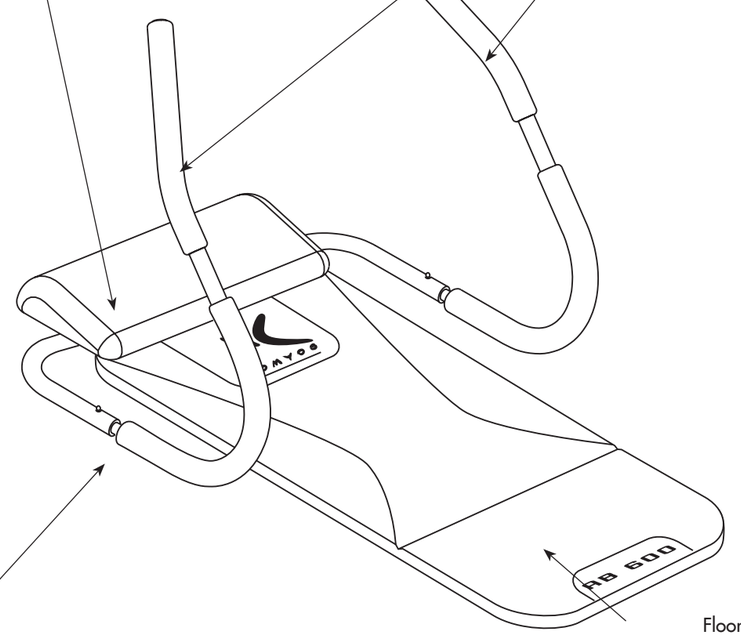


EXERCICES - EXERCICES - EJERCICIOS - ÜBUNGEN - ESERCIZI - OEFENINGEN EXERCÍCIOS - ĆWICZENIA - GYAKORLATOK - УПРАЖНЕНИЯ - EXERCIŢII - CVIKY - CVIČENÍ KROPPSÖVNINGAR - УПРАЖНЕНИЯ - EGZERSİZLER - ВПРАВИ - العربية - 中文



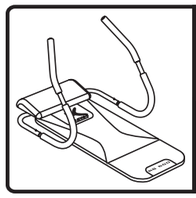
Head rest
Appui-tête
Reposacabezas
Kopfstütze
Poggiatesta
Hoofdsteun
Apoio para a cabeça
Podgłówek
Fejtámasz
Подголовник
Suport pentru cap
Opierka hlavy
Podpěrka hlavy
Nackstöd
Облегалка за главата
Başlık
Підголівник
مسند الرأس
头枕

Handles
Poignées
Empuñaduras
Griffe
Impugnature
Handvaten
Pegas
Uchwyty
Fogantyúk
Ръчки
Mânere
Rúčky
Držadla
Handtag
Ръкохватки
Tutma kolları
Рукояткі
المقابض
把手

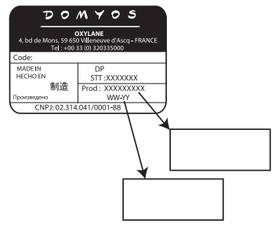


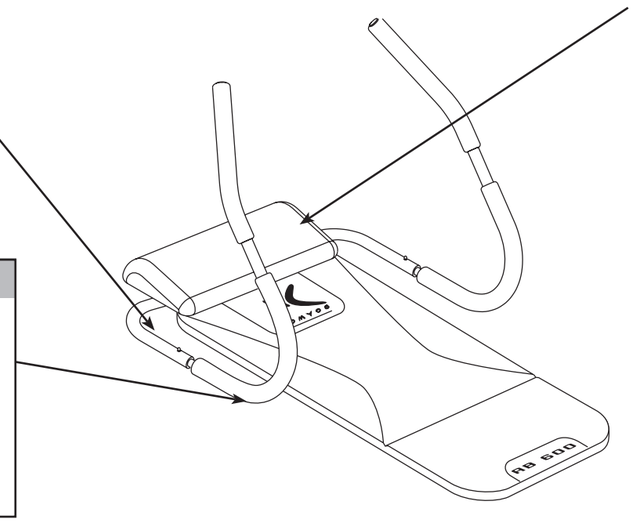
Folding system
Système de pliage
Sistema de doblado
Klappsystem
Sistema di chiusura
Vouwsysteem
Sistema de dobragem
System składania
Összecsukó rendszer Складные системы
Sistem de pliere
Skladací systém
Skládací systém
Viksystem
Система за сгъване
Katlama sistemi
Система складання
نظام الطي
折叠式系统

Floor mat (back protection)
Tapis de sol (protection pour le dos)
Tapiz de suelo (protección para la espalda
Matte (Schutz für den Rücken)
Tappeto da pavimento (protezione per la schiena)
Mat (bescherming van de rug)
Tapete do chão (protecção para as costas)
Dywanik (dla zabezpieczenia pleców)
Talajszőnyeg (a hát védelmére)
Напольное покрытие (защита для спины)
Covor pentru sol (protecție pentru spate)
Koberec (ochrana chrbta)
Podlahový koberec (ochrana pro záda)
Golvmatta (skydd för ryggen)
Подова настилка /защита за гърба/
Zemin halısı (sırt için koruma)
Захисний килим
سجادة (لحماية الظهر)
地垫（保护背部）



AB 600	3,8 kg 8,4 lbs
91 x 60 x 64 cm 35,8 x 23,6 x 25,2 inch	





⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze
  e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of
  afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu
  może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka mrtészektől

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atențiunările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymenif.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vymênit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги държте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明。遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.domyos.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

Este aparelho de fitness permite o reforço dos abdominais, sobretudo dos grandes rectos e dos oblíquos.
É constituído por: • uma estrutura, que permite ajudá-lo e orientá-lo no seu movimento.
• um apoio para a cabeça, que permite evitar uma solicitação demasiado intensa das cervicais.

ADVERTÊNCIA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico.
Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos.
Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

SEGURANÇA

Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho
2. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
3. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego
4. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa
5. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
6. Utilize o produto no interior de um local sem obstáculos, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de poeira. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Para a sua protecção, cubra o chão por debaixo do aparelho.
7. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)
8. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
9. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.
10. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício
11. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
12. Se começar a sentir os músculos cansados, descanse por breves instantes antes de continuar. Não gaste os seus músculos! Tal pode causar um possível estado de exaustão ou uma lesão.
13. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho
14. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento
15. Não repare o seu aparelho
16. No caso de degradação, não utilize mais o aparelho e entregue-o na sua loja Décathlon.
17. Aqueça-se sempre devidamente antes da realização de exercícios. Inicie o treino lentamente e fixe para si objectivos realistas.
18. No decurso dos exercícios, mantenha um movimento contínuo e regular.
19. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.

PORTUGUÊS

UTILIZAÇÃO

TREINO:
Se não for desportista, respeite o treino de nível principiante durante as 3 a 4 primeiras semanas de exercícios.
Para a respiração, deve expirar durante o esforço e inspirar ao voltar para a posição inicial.
Assim, expire quando contrair os abdominais e inspire ao descontrai-los.
Ritme a sua respiração com base na cadência do seu exercício de modo a não ficar ofegante.
Varie a ordem dos exercícios de forma a não habituar os seus abdominais a um ritmo e a uma ordem de exercício específica.

Adicione ao seu programa de treino exercícios aeróbios, como a marcha, os passeios a pé, a natação ou o ciclismo.
Dê aos seus músculos pelo menos 1 dia de repouso por semana entre dois treinos consecutivos.
É importante isolar os músculos dos abdominais e trabalhá-los com movimentos controlados.
O seu objectivo deve ser de 3 a 4 séries para cada exercício, 15 a 20 repetições por série.

NÍVEL PRINCIPIANTE:
Aqueça-se com uma série de 10 repetições.
Descanse durante 30 segundos.
Recomece com uma série de 12 repetições.
Descanse durante 30 segundos..
Recomece com uma série de 15 repetições
Descanse durante 30 segundos a um minuto antes de passar para um outro exercício.
Faça 3 exercícios da lista.

NÍVEL INTERMÉDIO:
Aqueça-se com um série de 12 repetições.
Descanse durante 10 a 15 segundos.
De seguida, 15 repetições.
Descanse durante menos de 10 segundos.
Série de 15 repetições.
Para as 5 últimas repetições, abrande a velocidade de execução e concentre-se na contracção.
Para estas 5 últimas repetições, mantenha-se na posição alta (abdominais contraídos) durante 5 segundos.
Descanse durante 30 segundos antes de passar para um outro exercício.
Faça 3 exercícios da lista.

NÍVEL AVANÇADO:
Aqueça-se com uma série de 15 repetições.
Descanse durante 10 segundos.
Uma segunda série de 15 repetições.
Para as 5 últimas repetições, mantenha-se na posição alta durante 5 segundos e desça depois muito lentamente para a posição inicial, travando a descida (conte 5 segundos para voltar à posição inicial).
15 segundos de descanso.
Uma terceira série de 20 repetições, das quais as 5 últimas em contracção máxima (bloqueio na posição alta, retorno controlando a descida) e 15 segundos de descanso.
A última série para o exercício é uma série máxima.
Faça tantas repetições quanto as possíveis efectuando na perfeição o exercício e contraindo os abdominais.
Descanso de 30 segundos.
Passe para o exercício seguinte.
Faça 3 exercícios da lista.

MANUTENÇÃO

O produto necessita apenas de uma manutenção mínima. Limpe-o com uma esponja embebida em água com detergente e seque-o com um pano seco. Verifique regularmente o aperto de todos os parafusos

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho peça e mão-de-obra, em condições normais de utilização, 5 anos a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
• Danos causados no decorrer do transporte
• Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido
• Montagem incorrecta
• Má utilização ou utilização anormal
• Manutenção incorrecta
• Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DOMYOS
• Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France